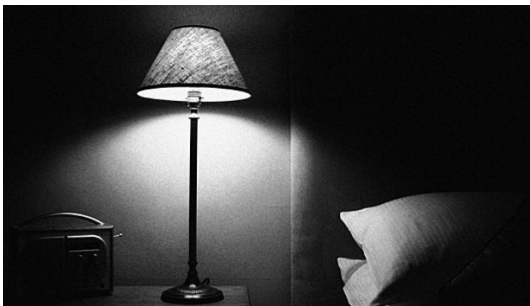
بسم الله الرحمن الرحيم

ISU KESIHATAN DI SEKITAR KULIAH MEDIKOLOGI

Disediakan oleh: Habib Al-Izzah
Disemak oleh: Naseer Sobree



KENAPA PERLU TUTUP LAMPU SEBELUM TIDUR?

Nabi Muhammad SAW memerintahkan kita untuk mematikan lampu-lampu sebelum tidur. Banyak riwayat yang disebutkan di dalamnya alasan untuk memadamkan lampu ketika hendak tidur di malam hari.

1. Dari Abu Musa r.a., beliau berkata: *Pada suatu malam terjadi kebakaran di salah satu rumah penduduk di Madinah (ketika penghuninya tertidur). Lalu hal itu diceritakan kepada Nabi SAW. Baginda bersabda: "Sesungguhnya api ini adalah musuh kalian, kerana itu apabila kalian hendak tidur, maka padamkanlah ia terlebih dahulu."*

(Riwayat Al-Bukhari)

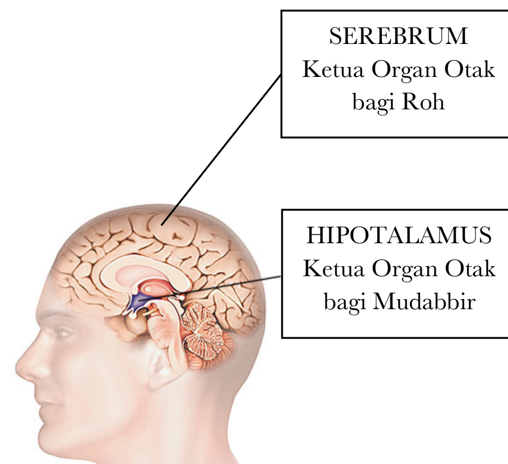
2. Dari Jabir bin Abdullah r.a. beliau berkata; Rasulullah SAW bersabda: *Tutuplah tempat air kalian, pintu rumah kalian, dan matikanlah lampu-lampu kalian, kerana boleh jadi tikus akan menarik sumbu lampu sehingga mengakibatkan kebakaran yang menimpa para penghuni rumah.*

(Riwayat Al-Bukhari)

3. Dari Jabir bin Abdullah r.a. bahawa Rasulullah SAW bersada: *Tutuplah oleh kalian bekas-bekas, rapatkanlah tempat-tempat minuman, tutuplah pintu-pintu, dan matikanlah lampu, kerana syaitan tidak dapat membuka ikatan tempat minum, pintu dan bekas. Jika kalian tidak mendapatkan penutupnya kecuali dengan membentangkan sebatang kayu kecil di atas bekasnya dan menyebut nama Allah, maka lakukanlah. Kerana tikus dapat merosak pemilik rumah dengan membakar rumahnya.*

(Riwayat Muslim)

Dan setelah beberapa tempoh yang panjang, dilakukan penelitian ilmiah moden tentang kesan cahaya terhadap manusia dan lingkungannya.



Pengawal Roh

Yang mengawal roh[1] (jiwa) manusia ialah *Nūr Ilāhī* (cahaya ketuhanan).

نُورٌ عَلَىٰ نُورٍ ۗ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ ۚ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ ۗ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

"Cahaya di atas cahaya (berlapis-lapis), Allah membimbing kepada cahaya-Nya sesiapa yang Dia kehendaki, dan Allah membuat perumpamaan-perumpamaan bagi manusia, dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu."

(Surah An-Nur Ayat 35)

اللّٰهُمَّ نَوِّرْ قُلُوبَنَا بِنُورِ هِدَايَتِكَ كَمَا نَوَّرْتَ الْأَرْضَ بِنُورِ شَمْسِكَ أَبَدًا أَبَدًا، بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

"Ya Allah, sinarilah hati kami dengan cahaya hidayah-Mu, sebagaimana engkau sinari bumi ini dengan cahaya matahari-Mu, selama-lamanya. Dengan kasih-Mu wahai yang Maha Pengasih daripada sekalian pengasih."

اللّٰهُمَّ اهْدِنَا سُبُلَ السَّلَامِ، وَأَخْرِجْنَا مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ، وَجَنِّبْنَا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ

"Ya Allah, tunjukkanlah kami jalan yang sejahtera, keluarkanlah kami daripada pelbagai kegelapan kepada cahaya, dan jauhkanlah kami daripada segala keburukan sama ada yang jelas nyata ataupun yang tersembunyi."

Pengawal Mudabbir

Manakala yang mengawal Mudabbir[2] ialah *Nūr Shamsī* (cahaya matahari) ataupun sumber-sumber cahaya yang dihasilkan oleh manusia seperti lampu, pelita dan lilin.

Di waktu siang, cahaya matahari sangat penting untuk memudahkan manusia melakukan aktiviti seharian. Ketika ini organ mudabbir pada tubuh badan manusia akan bekerja sebagai agen katabolik-eksotermik (memecahkan bahan-bahan nutrisi sebagai tenaga kepada tubuh). Cuba bayangkan jika tiada cahaya matahari, apa akan terjadi kepada seluruh makhluk? Manusia dan binatang pasti tidak akan dapat bergerak bebas untuk melakukan pelbagai aktiviti, dan tumbuh-tumbuhan pasti tidak akan dapat membuat makanan (melalui proses fotosintesis yang merupakan proses anabolik-endotermik).

Namun pada waktu malam, cahaya yang berlebihan boleh mengancam 'nyawa' manusia.

Tidur dalam keadaan gelap dapat menghasilkan kualiti tidur yang baik, kerana sewaktu kita tidur, hormon

---

[1] **Roh** ialah struktur spiritual pada manusia yang mengawal fungsi-fungsi somatik, yakni fungsi yang bersifat sedar *(conscious)* dan sukarela *(voluntary)*.

[2] **Mudabbir** ialah struktur spiritual pada manusia yang mengawal fungsi-fungsi autonomik, yakni fungsi yang bersifat tidak sedar *(unconscious)* dan tidak sukarela *(involuntary)*.

melatonin[3] akan dirembeskan dan beroperasi secara aktif. Hormon melatonin merupakan hormon kekebalan tubuh yang membantu menjaga kesihatan tubuh daripada serangan kanser atau tumor, kerana ianya sejenis anti-oksida.

---

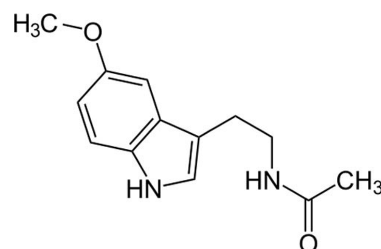
[3] **Hormon Melatonin**: Salah satu kelenjar yang paling penting dalam fungsi otak ialah kelenjar pineal. Ahli falsafah René Descartes menyebutkan bahawa kelenjar ini adalah tempat letaknya jiwa *(the seat of soul)*. Kelenjar ini juga terkenal sebagai salah satu kelenjar yang paling misteri.

Aktiviti kelenjar ini sangat mempengaruhi dan mampu mengawal kegiatan tubuh manusia. Keberadaannya mampu menghasilkan hormon yang sangat mempengaruhi keadaan *mood* manusia. Jika pada siang hari, kelenjar pineal banyak meghasilkan hormon serotonin. Sedangkan pada malam hari, kelenjar ini banyak menghasilkan hormon melatonin.

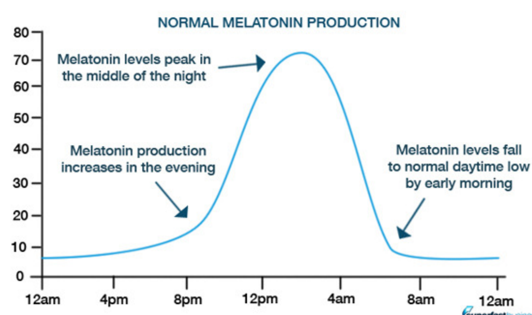
Hormon serotonin merupakan hormon yang sangat berkait rapat dalam pembentukan semangat, kebahagiaan, dan kegembiraan pada manusia. Oleh sebab itu hormon ini dinamakan sebagai hormon kebahagiaan.

Sedangkan hormon melatonin merupakan hormon yang berperanan paling penting dalam pengawalan fungsi biologi tubuh. Beberapa penyakit boleh berubah status kepada non-aktif jika hormon melatonin tubuh terhasil.

Bagaimana hormon melatonin terhasil? Hormon melatonin terhasil pada sekitar jam 9 malam hingga 6 pagi. Hormon ini dikenali sebagai hormon yang paling sensitif terhadap rangsangan cahaya. Itulah alasannnya mengapa hormon ini hanya banyak dirembeskan pada waktu malam sahaja. Pada jam tersebut, seseorang yang tidur dalam keadaan gelap, tanpa cahaya sedikit pun, serta tidur dalam keadaan nyenyak, maka orang tersebut dalam keadaan non-aktif yang paling sempurna. Ketika itulah kelenjar pineal mampu menghasilkan banyak hormon melatonin. Ini merupakan proses penghasilan yang paling maksimum, namun boleh terjejas jika ada sedikit cahaya yang mengganggu penghasilannya.



Struktur Molekul Hormon Melatonin



Kitaran Jam Penghasilan Melatonin

Sayangnya, hormon ini akan terganggu operasinya jika kita tidur dengan sinaran cahaya lampu, apatah lagi dalam keadaan terang-benderang.

Pernyataan ini disahkan oleh seorang pakar kesihatan Dr. Lynne Eldridge yang menulis dalam bukunya; *"Avoiding Cancer One Day At A Time"*. Selain merangsang potensi berkembangnya sel kanser kerana kurangnya hormon melatonin, kajian dari *Ohio State University Medical Center* juga menyatakan risiko tidur dengan lampu menyala dapat merangsang perubahan struktur pada otak kanak-kanak dan menyebabkan depresi (kemurungan).

Termasuk juga rasa berat di otot mata yang berlaku ketika bangun di waktu pagi

kerana adanya sinaran lampu[4] yang menyebabkan kelopak mata menjadi tegang sewaktu dipejamkan. Sebuah persidangan di London menjelaskan bahawa penyebab seseorang kanak-kanak menghidap leukimia mungkin kerana terlalu lama menggunakan lampu ketika tidur di malam hari.

Sepatutnya pada waktu malam tubuh badan kita dengan bantuan hormon melatonin akan membina dan membaiki segala kerosakan dan kelemahan yang terhasil akibat aktiviti seharian di waktu siang. Malangnya apabila hormon melatonin tidak dapat dirembeskan dengan sempurna, semua proses pemulihan ini tidak akan berlaku secara optimum, malahan lama kelamaan jika keadaan ini dibiarkan berulang-ulang kali, ia boleh mendatangkan pelbagai peyakit lain pula kepada tubuh badan kita.

Doa Mudah Tidur

(Rujuk buku "Ikhtiar Penyembuhan Penyakit" halaman 24 Doa Al-Araq)

Hadis daripada Zaid bin Sabit, sabda Nabi SAW:

اللّٰهُمَّ غَارَتِ النُّجُومُ، وَهَدَأَتِ الْعُيُونُ، وَأَنْتَ حَيٌّ قَيُّومٌ، لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ، يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ ، أَهْدِئْ لَيْلِي، وَأَنِمْ عَيْنَيَّ

"Ya Allah, telah pergi segala bintang, dan telah tenang segala mata. Engkau Maha Hidup dan Maha Berdiri. Engkau tidak mengantuk dan tidak tidur. Wahai yang Maha Hidup dan Maha Berdiri, tenangkanlah malamku, dan tidurkanlah kedua-dua mataku."

(Riwayat At-Tabrani)

Penyakit Tidak Boleh Tidur (Insomnia)

Insomnia pada dasarnya bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan suatu gejala atau komplikasi yang terhasil daripada pelbagai penyebab, seperti gangguan emosi, perubahan fizikal dan pengambilan ubat-ubatan tertentu.

Antara faktor yang mendorong kepada berlakunya insomnia ialah;

1. *Jet lag* (terutamanya jika bermusafir dari timur ke barat atau sebaliknya)
2. Bekerja pada waktu malam
3. Sering berubah-ubah jam kerja
4. Penggunaan alkohol yang berlebihan
5. Kesan sampingan ubatan tertentu
6. Penyakit yang berlaku pada otak seperti ensefalitis dan Alzheimer
7. Pengambilan bahan berkafein seperti kopi dan teh

RUJUKAN

1. Nota Kuliah Medikologi oleh Naseer Sobree di Pusat Rawatan Tibbun Mubarak
2. Risalah Ilmu Perubatan oleh Naseer Sobree terbitan Baytul Hikma
3. *http://mozaik.inilah.com/read/detail/2253755/mengapa-nabi-minta-padamkan-lampu-di-malam-hari*
4. *http://beritalangitan.com/sains/rasulullah-saw-menyuruh-matikan-lampu-sebelum-tidur*

[4] Sinaran cahaya daripada alat-alat gajet yang lain seperti komputer dan fonpintar *(smartphone)* juga akan memberi kesan yang sama.